수정: 2019년

분노 조절

물질 남용 장애 및 정신 건강 고객 대상

참여자 학습 교재

분노 조절

물질 남용 장애 및 정신 건강 고객 대상

참여자 학습 교재

수정: 2019년

패트릭 M. 라일리 박사 (Patrick M. Reilly, Ph.D.)
마이클 S. 숍샤이어 박사 (Michael S. Shopshire, Ph.D.)
티모시 C. 듀라조 박사 (Timothy C. Durazzo, Ph.D.)
토리 A. 캠벨 박사 (Torri A. Campbell, Ph.D.)

미국 보건복지부
(U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES)
약물남용 및 정신건강 서비스청
(Substance Abuse and Mental Health Services Administration)
물질 남용 치료 센터
(Center for Substance Abuse Treatment)

5600 Fishers Lane
Rockville, MD 20857

감사의 글
이 학습 교재는 *분노 조절 물질 남용 장애 및 정신 건강 고객 대상: 인지 행동 치료 매뉴얼* 과 함께 사용되도록 개발되었습니다.

이 매뉴얼의 일부는 캘리포니아 대학교 샌프란시스코 (University of California–San Francisco) 에 수여된 미국 국립 물질 남용 연구소 (National Institute on Drug Abuse) 보조금 DA 09253 을 통해 이루어진 연구 결과입니다. 또한, 이 매뉴얼을 위한 연구는 미국 보훈부 (Department of Veterans Affair) 와 샌프란시스코 재향군인 의료 센터 (San Francisco Veterans Affairs Medical Center) 의 후원으로 가능했습니다. 이 매뉴얼은 물질 남용 치료를 위한 지식 응용 프로그램 (KAP) 과 미국 보건복지부 (HHS) 산하 약물남용 및 정신건강 서비스청 (SAMHSA) 의 계약 번호 270-14-0445에 따라 업데이트되었습니다. 수잔 와이즈 (Suzanne Wise) 는 계약 책임자로, 캔디 번 (Candi Byrne) 은 계약 책임자 대리로 봉사해주셨습니다. 임상 사회복지사 대릭 D. 커닝햄 (Darrick D. Cunningham, LCSW, BCD) 과 알린 해치 박사 (Arlin Hatch, CDR, USPHS, Ph.D.) 는 개발 추진 및 홍보 담당관으로서 봉사해주셨습니다.

알림
이 매뉴얼에 표현된 관점, 견해와 내용은 저자들의 몫이며 SAMHSA의 공식적인 입장을 대변하지 않습니다. SAMHSA는 이러한 의견이나 문서 또는 표현된 자원을 공식적으로 지지하거나 승인하려는 의도가 없으며 그러한 것으로 간주될 수도 없습니다. 제공된 가이드라인은 개별 고객을 위한 케어 계획이나 치료 결정을 대체하는 것으로 사용될 수 없습니다.

공유저작물 공지
이 매뉴얼에 포함된 모든 자료는 저작권이 있는 자료에서 직접 인용된 내용을 제외하고는 저작권이 없는 공유자료이며, SAMHSA 또는 저자의 허가 없이 재생 또는 복사할 수 있습니다. 이 경우 출처를 밝혀주시기 바랍니다. 다만, SAMHSA 홍보실의 명시적인 서면 승인 없이 매뉴얼을 유료로 재생 또는 배포할 수는 없습니다.

전자적 접속과 출판물의 복사
이 매뉴얼은 https://store.samhsa.gov를 방문하시거나 1-877-SAMHSA-7 (1-877-726-4727) (영어와 스페인어) 로 연락하셔서 다운로드 또는 주문하실 수 있습니다.

권장 인용 방식
Reilly, P.M., Shopshire, M.S., Durazzo, T.C., & Campbell, T.A. *분노 조절 물질 남용 장애 및 정신 건강 고객 대상: 참여자 학습 교재.* SAMHSA 간행물 번호 PEP20-02-01-009. Rockville, MD: 약물남용 및 정신건강 서비스청, 2019.

발행 사무소
약물남용 및 정신건강 서비스청 물질 남용 치료 센터 서비스 개선국 품질 향상 및 인력 개발 지부 (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, Center for Substance Abuse Treatment, Division of Services Improvement, Quality Improvement and Workforce Development Branch), 5600 Fishers Lane, Rockville, MD 20857, SAMHSA 간행물 번호 PEP20-02-01-009.

차별 금지 공지
SAMHSA는 적용되는 연방 민권법을 준수하며 인종, 피부색, 국적, 나이, 장애 또는 성별을 근거로 차별하지 않습니다. SAMHSA cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, o sexo.

SAMHSA Publication No. PEP20-02-01-009
초판 인쇄: 2002년
수정: 2019년

목차

소개 **1**

세션 1 분노 조절 치료 개요 **3**

세션 2 사건과 신호 **9**

세션 3 분노 통제 계획 **15**

세션 4 공격성 주기 **21**

세션 5 인지 재구성 **27**

세션 6 실습 세션 #1 .... **31**

세션 7 & 8 자기주장 펴기 훈련 및 갈등 해결 모델 **35**

세션 9 & 10 분노와 가족 **41**

세션 11 실습 세션 #2 .... **47**

세션 12 종료 및 수료식 **51**

부록 저자 감사의 글 **53**

소개

이 학습 교재는 물질 남용 및 정신 건강 문제가 있는 고객을 위한 분노 조절 그룹 치료 참여자들이 사용할 수 있도록 구성되었습니다. 전문의들의 이 매뉴얼과 학습 교재가 전문가의 지원이나 그룹의 지원 없이 자율 학습 형태로도 성공적으로 사용되었다고 보고하고 있습니다. 이 학습 교재는 12주 분노 조절 그룹 치료에 참여한 사람들에게 핵심 개념 요약, 과제를 완료하기 위한 워크시트와 각 세션 내용을 메모할 수 있는 여백을 제공합니다. 분노 조절 치료에서 제시하는 개념과 기술들을 학습할 수 있는 최선의 방법은 연습 및 복습과 함께 이 학습 교재에 있는 과제를 완료하는 것입니다. 12주 분노 조절 그룹 치료에 참여하면서 이 학습 교재를 함께 사용하면 분노 조절에 필수적인 기술들을 성공적으로 습득할 수 있을 것입니다.

세션 1

분노 조절 치료 개요

첫 번째 세션에서는 분노 조절 치료의 개요를 살펴봅니다. 여기에는 그룹 목표, 그룹 규칙, 분노 및 공격의 정의, 분노에 관한 잘못된 통념, 습관적인 반응으로 표출되는 분노에 관한 정보, 분노를 모니터링하는 데 사용되는 분노 미터 등이 포함됩니다.

그룹 목표

1. 분노를 효과적으로 조절하는 방법 학습.

2. 폭력 또는 폭력에 대한 위협 중단.

3. 사고방식과 행동에 대한 자기 통제력 개발.

4. 다른 사람들로부터 지원받기.

그룹 규칙

1. 그룹 안전. 직원과 다른 참여자들에 대해 어떠한 폭력이나 폭력 위협도 허용되지 않습니다. 자신이 속한 그룹은 위협이나 신체적 상해에 대한 두려움 없이 자신의 경험과 감정을 공유할 수 있는 안전한 장소라고 인식하는 것이 매우 중요합니다.

2. 비밀 보장. 참여자들은 다른 참여자들이 말한 내용을 그룹 외부에 공개해서는 안 됩니다.

3. 과제 부여. 매주 간단한 과제가 부여됩니다. 과제를 완료하는 동안 분노 조절 능력이 향상되고 그룹 치료 경험을 최대한 활용할 수 있습니다.

4. 결석 및 취소. 그룹 세션에 참석할 수 없을 때는 사전에 그룹 리더에게 전화나 다른 방법으로 통지해야 합니다. 각 세션에서 제공되는 자료의 양을 고려하여 참여자들은 12회의 세션 중 3회 이상 결석할 수 없습니다.

세션을 3회 이상 결석하더라도, 주간 세션에 계속해서 참석할 수는 있지만, 수료증은 제공되지 않습니다.

5. 타임아웃. 그룹 리더는 언제든지 타임아웃을 요구할 권리를 보유합니다. 궁극적으로, 참여자들은 자제력을 상실할 정도로 분노가 상승했다고 생각될 때, 스스로 타임아웃을 요청하는 능력을 습득하게 될 것입니다.

6. 재발. 그룹에 등록된 동안 분노 문제가 재발하더라도 등록이 취소되지는 않습니다. 그러나 분노의 재발이 반복된다면, 참여자에게는 분노 조절 치료를 다시 시작하라는 권고가 제공되고 더욱 집중적인 치료 환경이 추천됩니다.

용어 정의

가장 일반적인 의미에서 보면 분노는 가벼운 짜증부터 심한 격분 또는 격노에 이르는 기분이나 감정을 의미합니다. 많은 사람들은 종종 분노와 공격을 혼동합니다. 공격은 타인에게 해를 입히거나 기물을 파손할 의도로 하는 행동입니다. 한편, 적개심은 공격적 행동을 유발하는 일련의 태도와 판단을 의미합니다.

- 이러한 정의를 알기 전에 분노와 공격을 혼동했던 적이 있으셨나요? 그렇다면 그러한 경험을 설명해주십시오.

분노는 어떤 때 문제가 되는가?

분노는 너무 심하게 느끼거나 너무 자주 느끼거나 부적절하게 표현될 때 문제가 됩니다. 분노를 너무 심하게 또는 너무 자주 느끼면 신체가 극도로 긴장하게 됩니다.

- 분노는 신체에 어떤 영향을 미칠 수 있는지 나열해주십시오.

이득과 대가

부적절한 분노의 표출은 처음에는 이득을 가져올 수 있습니다 (예: 긴장 해소, 다른 사람 통제). 장기적으로 보면, 이러한 이득은 부정적인 결과로 이어질 뿐입니다. 그러므로 이러한 이득을 "눈앞에 보이는" 이득이라고 합니다. 그 이유는 장기적으로 발생하는 부정적 결과가 단기적인 이득보다 훨씬 크기 때문입니다.

- 자신이 흔하게 표출하는 분노를 사용함으로써 얻은 이득을 나열해주십시오.

- 분노를 부적절하게 표출한 결과 경험했던 부정적인 결과를 나열해주십시오.

분노에 관한 잘못된 통념

통념 1: 내가 분노를 표출하는 방식은 고정적이고 변화될 수 없다. 분노에 관한 첫 번째 통념은 분노를 표출하는 행동은 유전이므로 고칠 수 없다는 생각입니다. 분노를 느낄 때 보이는 얼굴 표정과 신경계 반응 방식은 유전되지만, 그다음으로 보이는 반응, 즉 행동은 학습된 것입니다. 사람들은 분노를 표출하는 정해진 방식을 가지고 태어나는 것이 아니므로, 더욱 적절한 방식으로 분노를 표출하는 방법을 학습하는 것이 가능합니다. 마찬가지로 분노를 느낄 때 나타나는 신경계의 반응을 변화시키는 것 또한 가능합니다. 연습을 통해 더욱 빨리 분노를 가라앉히는 방법을 습득할 수 있습니다.

통념 2: 분노는 자동적으로 공격으로 이어진다. 첫 번째 통념과 관련된 잘못된 생각은 분노를 효과적으로 표출하는 유일한 방법은 공격을 통해서라는 생각입니다. 실제로 분노는 자기주장을 펴는 방식으로 더욱 건설적으로 표현될 수 있습니다. 효과적인 분노 조절에는 자기주장을 펴는 기술을 배우고 비이성적이고 적대적인 생각 또는 "혼잣말" 을 변화시키며 비합리적인 믿음에 도전하고 다양한 행동 전략을 실행함으로써 분노의 상승을 통제하는 능력이 포함됩니다. 이러한 기술, 테크닉 및 전략은 이후 세션에서 더 자세히 설명됩니다.

통념 3: 원하는 것을 얻기 위해서는 반드시 공격적이어야 한다. 많은 사람들은 자기주장을 펴는 행동과 공격을 혼동합니다. 공격의 목표는 어떤 대가를 치러서라도 원하는 것을 얻기 위해 다른 사람을 지배, 위협하거나 해를 가하거나 상처를 입히는 것입니다. 반면에, 자기주장을 펴는 행동의 목표는 상대방을 존중하는 방식으로 분노를 표출하는 것입니다. 자기주장을 펴는 방식으로 자신을 표현하는 것은 다른 사람을 비난하거나 위협하는 행동이 아니므로 감정을 해칠 가능성을 최소화할 수 있습니다. 자기주장에 관해서는 세션 7과 세션 8에서 더 자세히 배울 수 있습니다.

통념 4: 분노를 발산하는 것은 언제나 바람직하다. 수년 동안, 소리를 지르거나 베개를 치는 것과 같이 분노를 공격적으로 발산하는 것이 건강하고 치유 효과가 있다는 것이 일반적인 믿음이었습니다. 그러나 연구 결과에 따르면, 분노를 공격적으로 표출하는 사람은 단순히 화를 더 잘 내게 될 뿐이라는 사실이 밝혀졌습니다. 바꾸어 말하면, 분노를 공격적인 방식으로 발산하는 것은 공격적인 행동을 강화할 뿐입니다.

- 오늘 세션에 참여하시기 전에, 분노에 관한 이러한 잘못된 통념들 중 사실이라고 믿었던 것이 있으셨나요? 그렇다면, 그것은 무엇이었나요?

분노는 습관이다

분노는 다양한 상황에 대해 일상적이고, 익숙하며, 예측할 수 있는 반응으로 굳어질 수 있습니다. 그리고 분노가 빈번하게 공격적으로 표출되면, 이는 부적응적 습관으로 변화될 수 있습니다. 습관은 무의식적으로 자동적으로 행하는 행동이라고 정의되어 있습니다. 자주, 공격적으로 표출되는 분노는 부정적인 결과를 초래하기 때문에 부적응적 습관이라고 할 수 있습니다.

- 여러분은 분노가 습관이 되었나요? 어떻게 그렇게 되었나요?

- 그것은 어떤 면에서 부적응적으로 변했나요?

분노하는 습관을 고치는 방법

분노하는 습관을 고치려면 분노를 유발하는 사건이나 상황과 분노가 초래하는 부정적인 결과들을 인식할 수 있어야 합니다. 또한, 분노를 효과적으로 조절하는 전략을 개발해야 합니다. 이러한 전략에 관해서는 세션 3에서 더 상세하게 알아봅니다.

- 여러분이 알고 있거나 과거에 사용했던 분노 조절 전략이 있다면 나열해주십시오.

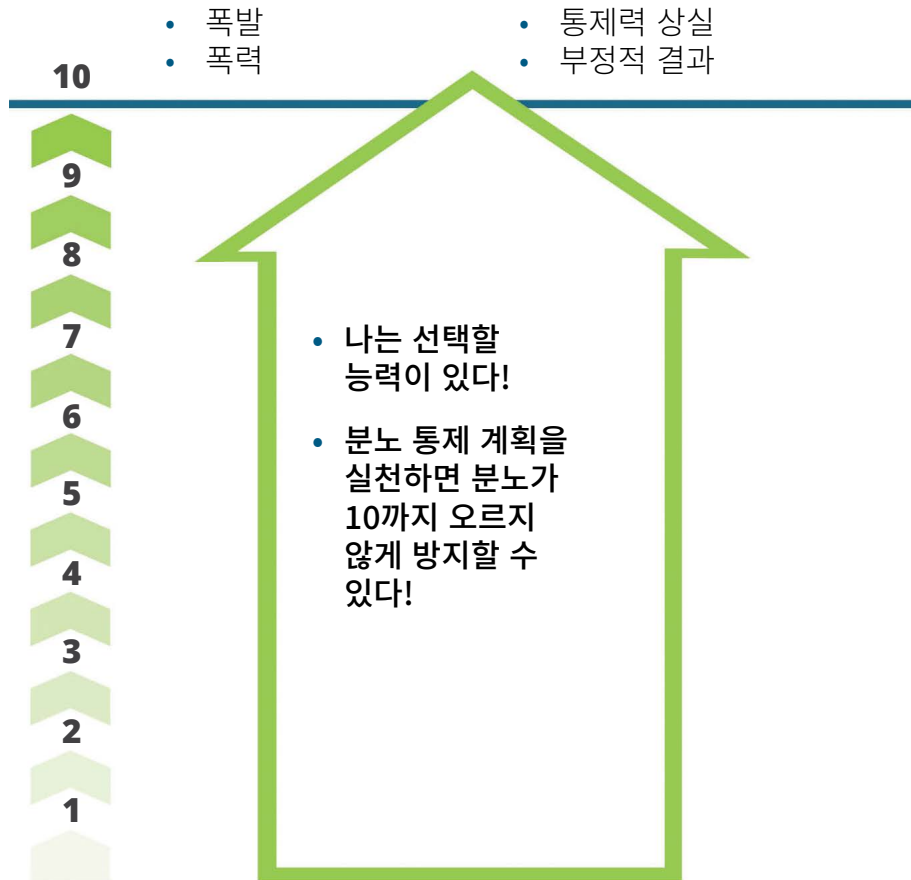
분노 미터

분노를 모니터링하는 가장 간단한 방법은 "분노 미터" 를 사용하는 것입니다. 분노 미터 1 은 분노가 전혀 없는 상태 또는 완전히 평온한 상태를 나타내며, 반면에 10은 통제력을 잃고 부정적인 결과를 초래하고 마는 극심한 분노 상태를 나타냅니다.

- 다음 한 주 동안, 매일 분노 미터에서 가장 높은 수치를 관찰하여 기록해주십시오.

  ______ 월 ______ 화 ______ 수 ______ 목 ______ 금 ______ 토 ______ 일

- 다음 주 그룹 세션에서 그 주에 도달한 가장 높은 수준의 분노를 발표해주십시오.

분노 미터

세션 2

사건과 신호

이번 세션에서는 분노 일화를 분석하는 방법을 학습합니다. 여기에는 분노를 유발한 사건과 분노의 상승을 나타내는 신호를 파악하는 방법에 관한 학습이 포함됩니다.

분노를 유발한 사건

화가 나는 것은 살면서 경험한 특정 사건에 관한 자신의 해석이 분노를 유발했기 때문입니다. 특정 사건이 우리의 민감한 부분을 건드릴 때가 많습니다. 이러한 민감한 부분은 다른 말로 "붉은 깃발" 이라고 하며, 이는 일반적으로 쉽게 분노를 유발할 수 있는 오래 지속된 문제들을 의미합니다. 현재 시점에서 경험한 사건과 더불어, 과거에 분노를 유발했던 사건 또한 떠올릴 수 있습니다. 과거에 경험한 사건들 중 지금 자신을 화나게 할 수 있는 사건을 떠올려보십시오. 분노를 유발할 수 있는 사건 또는 문제는 다음과 같을 수 있습니다.

- 오래 기다려야 할 경우 (전화 연결 또는 사무실에서)
- 교통 체증 또는 만원 버스에 붙잡혀 있는 경우
- 친구 또는 동료가 상처를 주거나 사실이 아닌 말을 하는 경우
- 친구가 빌려준 돈을 갚지 않는 경우
- 다른 사람의 실수를 자신이 처리해야 하는 경우
- 이웃이 예의 없게 행동하는 경우
- 인터넷에서 불만스러운 사람 또는 상황을 접한 경우

- 여러분에게 분노를 유발하는 사건과 상황은 일반적으로 어떤 것들인가요?

____

____

____

____

- 여러분의 분노와 연관된 붉은 깃발 사건과 상황은 어떤 것들인가요?

____

____

____

분노의 신호: 4가지 유형

분노를 모니터링하는 두 번째 중요한 방식은 분노 관련 사건에 대한 반응으로 나타나는 신호에 관한 자각력을 높이는 것입니다. 이러한 신호들은 분노를 느꼈고 그러한 분노가 상승하고 있음을 알려주는 경고 역할을 합니다. 이러한 신호들은 신체, 행동, 감정 및 인지 (또는 사고) 신호 4가지 유형으로 구분됩니다. 각 유형 다음에 본인이 화가 났을 때 지각한 분노의 신호를 나열해주십시오.

1. 신체적 신호 (신체가 반응하는 방식—급속한 심박수 증가, 가슴 답답함, 몸이 달아오르거나 얼굴 빨개짐)

____

____

____

____

2. 행동적 신호 (행동으로 나타나는 반응—주먹 쥐기, 언성 높이기, 노려보기)

____

____

____

____

3. 감정적 신호 (분노와 함께 동반되는 감정—두려움, 마음의 상처, 질투, 경멸)

____

____

____

____

4. 인지적 신호 (사건에 대한 반응으로 형성된 사고방식—적대적 혼잣말, 공격 또는 복수의 상상)

____

____

____

____

체크인 절차: 한 주 동안 분노 모니터링

이번 세션까지는 자신의 분노를 모니터링하고 분노 관련 사건과 상황들을 파악하는 방법을 배웠습니다. 분노를 스스로 모니터링하면 자신의 분노 패턴에 관한 자각력을 향상하는 데 도움이 될 것이며 분노와 연관된 상황, 사고, 기분 및 결과를 파악할 수 있습니다. 매주 세션에서는 한 주 동안 경험했을 수 있는 분노의 최고 수치를 보고해달라고 요청한 지난주 과제를 확인하는 체크인 시간이 있을 것입니다. 또한, 분노 자각 기록을 사용하여 분노를 유발한 사건, 그러한 분노와 연관되었던 신호, 긍정적 결과 또는 부정적 결과와 그러한 사건에 대한 반응으로 발생한 분노를 조절하기 위해 사용한 전략들을 확인하도록 요청합니다 (13쪽 도표 참조). 그리고 과제 확인을 위해서는 다음과 같은 질문을 사용할 것입니다.

1. 지난주 분노 미터에서 도달한 가장 높은 수치는 무엇이었습니까?

____

2. 분노를 유발했던 사건은 무엇이었습니까?

____

____

____

____

3. 해당 분노 관련 사건과 연관되었던 신호는 무엇이었습니까?

신체적 신호 ________________________________

행동적 신호 ________________________________

감정적 신호 ________________________________

인지적 신호 ________________________________

4. 분노 미터에서 10에 도달하지 않기 위해서 어떤 전략들을 사용했습니까?

____

____

____

____

____

- 다음 한 주 동안, 매일 분노 미터에서 가장 높은 수치를 관찰하여 기록해주십시오.

______ 월 ______ 화 ______ 수 ______ 목 ______ 금 ______ 토 ______ 일

체크인 절차 동안 확인된 사건, 신호, 전략

사건 ⟶	신호 ⟶	전략

분노 자각 기록

상황	분노의 신호	분노 미터 수치	행동	결과 (긍정적 또는 부정적)	사용한 전략
나를 화나게 한 것은 무엇이었나?	나는 어떤 생각을 하고 있었나? 나는 어떤 감정이 들었나? 자신에게 어떤 말을 했나?	1=최소 10=최대	그리고 나는 어떻게 반응했나?	어떤 좋은 결과 또는 나쁜 결과가 발생했나?	대응을 위해 어떤 도구를 사용했나?

세션 3

분노 통제 계획

이번 세션에서는 분노 조절을 위한 구체적인 전략을 학습합니다. 분노 통제 계획이란 분노를 조절 및 통제할 의도로 파악한 전략 목록을 의미합니다.

분노 통제 계획

지금까지, 참여자 그룹은 분노를 모니터링하는 데 초점을 두었습니다. 첫 번째 세션에서는 분노 미터를 사용하여 분노 수준을 측정하는 방법을 배웠습니다. 지난주에는 분노를 유발한 사건을 파악하는 방법과 그러한 사건과 연관된 신체적, 행동적, 감정적, 인지적 신호를 파악하는 방법을 배웠습니다. 또한, 분노 자각 기록을 사용하여 사건, 신호, 결과 및 전략 등을 모니터링하는 방법을 배웠습니다. 이번 세션에서는 자신만의 분노 통제 계획을 개발하기 시작하고 분노를 조절하기 위해 타임아웃, 이완법 등과 같은 구체적인 전략을 사용하는 방법을 배울 것입니다. 어떤 사람들은 분노 통제 계획을 도구상자라고 하고 분노를 조절하기 위해 사용하는 특정한 전략을 도구상자에 들어 있는 도구라고 하기도 합니다.

효과적인 분노 통제 전략에는 분노 상황에서 사용할 수 있는 즉각적 전략 (immediate strategy)과 예방 전략 (preventive strategy) 이 모두 포함되어야 합니다. 즉각적 전략에는 타임아웃, 심호흡 연습과 사고 중지법이 포함됩니다. 예방 전략에는 연습 프로그램을 개발하고 비합리적인 믿음을 변화시키는 것이 포함됩니다. 이러한 전략은 이후 세션에서 설명됩니다.

타임아웃.

이것은 모든 사람의 분노 조절 계획에 포함되어야 하는 가장 기본적인 분노 조절 전략입니다. 스포츠팀이 타임아웃을 불러 팀을 재정비하는 것과 마찬가지로, 개인들도 분노가 상승한다고 느낄 때 타임아웃을 요청하여 마음을 진정시키거나 상황을 변화시킬 수 있습니다. 가장 단순한 형태의 타임아웃은 깊은 심호흡을 하거나 반응하기 전에 먼저 생각하는 것 등이 있을 수 있습니다. 또한, 분노의 상승을 유발하는 상황을 떠나거나 단순히 분노를 자극하는 대화를 중지하는 것일 수도 있습니다.

그리고 가족, 친구 및 직장 동료와 상의하여 공식적인 타임아웃 정책을 작성할 수도 있습니다. 공식적 타임아웃 정책은 관련된 모든 사람들이 사전 합의를 통해서 타임아웃을 요청할 수 있도록 하는 계약 또는 계획을 통해 실행할 수 있습니다. 타임아웃을 요청하는 사람은 필요한 경우 그 자리를 떠날 수 있습니다. 그러나 관련된 모든 사람이 그 사람이 문제를 성공적으로 해결할 수 있다고 생각하는 경우에는 다시 돌아와서 대화를 마치게 하고, 그렇지 않은 경우에는 다음으로 연기할 수 있도록 해야 합니다.

타임아웃은 분노가 발생할 수 있는 상황에서 순간적으로 효과적으로 사용될 수 있으므로 중요한 전략입니다. 분노 미터의 수치가 빠르게 상승하는 경우라도 타임아웃을 요청하면 분노 수치가 10에 도달하는 것을 방지할 수 있습니다.

타임아웃은 또한 다른 전략들과 함께 사용될 때도 효과적입니다. 예를 들어, 타임아웃을 요청하고 잠시 산책할 수 있습니다. 또한, 타임아웃을 요청한 후 믿을 수 있는 친구나 가족에게 전화하거나 일기를 쓸 수도 있습니다. 이러한 다른 전략들은 타임아웃 시간 동안 감정을 진정시키는 데 도움이 됩니다.

사회적 지원

사회적 지원은 분노 통제 계획에서 중요한 부분을 차지합니다. 우리는 모두 살면서 목표를 달성하고자 할 때나 우리 앞에 닥친 도전을 이겨내기 위해 도움이 필요할 때가 있습니다. 변화하려는 노력을 이해하고 지원해주기를 원하는 사람들로 구성된 사회적 지원 체계가 있다는 것은 최고의 힘이 될 수 있습니다. 그러므로 가족은 물론 12단계 그룹 치료 참여자, 12단계 그룹 치료 후원인이나 그 밖에 서로 도움을 주고받을 수 있는 그룹 참여자와 같이 신뢰할 수 있는 사람들로부터 조언을 구해야 합니다. 스스로 사회적 지원 행동 계획을 작성하면 사회적 지원을 찾는 어려움을 해결할 수 있을 것입니다.

지원 요청 계획

지원	이 지원이 줄 수 있는 도움	이 지원을 받을 수 있는 계획
지원	**이 지원이 줄 수 있는 도움**	**이 지원을 받을 수 있는 계획**
지원	**이 지원이 줄 수 있는 도움**	**이 지원을 받을 수 있는 계획**

- 사회적 지원을 받기 위해 연락하기를 원하는 사람은 누구입니까? 그 사람에게 어떻게 지원을 요청하시겠습니까?

- 본인의 경우 타임아웃은 어떤 상황에서 사용할 수 있을 것 같으신가요? 자세히 설명해주십시오.

- 분노 조절을 위해 사용할 수 있는 다른 전략은 무엇이 있을까요? 자세히 설명해주십시오.

분노 통제 계획 예시

1. 타임아웃 요청.
2. 친구에게 상담 (신뢰할 수 있는 상대).
3. 분노 표출 문제 해결을 위한 갈등 해결 모델 사용 (세션 7과 세션 8에서 자세히 설명).
4. 운동 (예: 산책, 헬스장 가기).
5. 12단계 모임 참석.
6. 분노의 기저에 깔린 일차적 감정 고찰.

호흡 이완법

오늘 세션 마지막에는 이완 테크닉의 하나인 심호흡 운동을 연습할 것입니다. 이 연습은 혼자서도 할 수 있으며, 이때는 호흡에 주의를 기울이고 깊은 심호흡을 몇 차례 반복함으로써 몸의 긴장을 풀어주려고 해야 합니다. 이 연습은 가능한 한 자주 해야 합니다. 방법은 다음과 같습니다.

> 의자에서 가장 편한 자세를 찾아보세요. 눈을 감아도 좋고, 그렇지 않다면 바닥에 시선을 고정하셔도 좋습니다. 잠시 동안 자신에게 가장 편안한 자세를 찾아보세요. 이제 자기 몸을 의식해보세요. 발끝부터 머리까지 긴장된 부분이 있는지 점검해보세요. 다리, 복부, 손, 팔, 어깨, 목, 얼굴 등이 긴장되어 있지는 않은지 느껴보십시오. 긴장을 모두 풀려고 해보세요.
>
> 이제 호흡을 의식해보세요. 공기가 몸속으로 들어오고 나가는 것을 느껴보세요. 그러면 긴장이 풀릴 수 있어요.
>
> 숨을 깊게 들이쉬어요. 허파와 가슴이 부풀어 오르는 것을 느껴보세요. 이제는 숨을 천천히 내쉬세요. 다시 한번, 숨을 깊게 들이쉬어요. 허파와 가슴을 공기로 가득 채워보세요. 공기를 얼마나 많이 들이쉴 수 있는지 느껴보세요. 그 상태에서 잠시 숨을 멈추세요. 이제 천천히 숨을 내쉬어요. 한 번 더 천천히 숨을 깊게 들이쉬어요. 잠시 숨을 멈춘 다음 천천히 내쉬어요.
>
> 2-3분 동안 같은 방법으로 심호흡을 계속해보세요. 심호흡에 계속 집중하세요. 이렇게 심호흡을 하면서, 몸이 점점 더 이완되는 것을 느껴보세요. 남아 있는 긴장이 모두 사라질 때까지 심호흡을 계속해보세요.
>
> 이제 다시 한번 깊은 심호흡을 해보세요. 숨을 깊게 들이쉬고, 잠시 동안 멈춘 후 내쉬어요. 다시 숨을 들이쉬고, 멈추고, 내쉬어요. 허파에 공기가 채워지는 동안 심호흡에 계속 주목하세요. 한 번 더, 숨을 깊게 들이쉬고, 잠시 멈추었다가 내쉬어요.
>
> 준비되었다고 생각되시면, 눈을 뜨세요. 어땠습니까? 심호흡하는 동안 어떤 새로운 감각을 느끼셨나요? 지금 기분은 어떠신가요?

이 심호흡 운동은 짧게 줄여서 숨을 깊게 들이쉬고 내쉬기를 3번만 할 수도 있습니다. 이 정도만 해도 분노가 상승할 때 몸을 진정시키는 효과를 볼 수 있습니다. 이러한 호흡법은 가정, 직장이나 버스 안, 또는 약속 장소에서 기다리거나 길을 걷는 동안에도 연습할 수 있습니다. 심호흡을 효과적인 이완 테크닉으로 사용하기 위해서는 자주 연습하고 다양한 상황에 적용해 보는 것이 중요합니다.

주간 분노 모니터링

1. 지난주 분노 미터에서 도달한 가장 높은 수치는 무엇이었습니까?

___

다음 질문은 분노 자각 기록에 작성된 내용을 참조하여 대답해주십시오.

2. 분노를 유발했던 사건은 무엇이었습니까?

___

___

___

___

3. 해당 분노 관련 사건과 연관되었던 신호는 무엇이었습니까?

신체적 신호 ___

행동적 신호 ___

감정적 신호 ___

인지적 신호 ___

4. 분노 미터에서 10에 도달하지 않기 위해서 어떤 전략들을 사용했습니까?

___

___

___

___

- 다음 한 주 동안, 매일 분노 미터에서 가장 높은 수치를 관찰하여 기록해주십시오.

  ______ 월 ______ 화 ______ 수 ______ 목 ______ 금 ______ 토 ______ 일

세션 4

공격성 주기

이번 세션에서는 공격성 주기를 학습하고 점진적 근육 이완법을 연습합니다. 공격성 주기에는 분노 미터, 분노의 신호, 분노 자각 기록 및 분노 통제 계획과 같이 지금까지 배운 개념과 도구가 통합되어 있습니다.

공격성 주기

분노 일화는 축적 (buildup), 폭발 (explosion) 과 여파 (aftermath) 의 3단계로 구분될 수 있습니다. 이 3단계를 통틀어 공격성 주기라고 합니다. 축적 단계는 분노가 상승하고 있음을 나타내는 신호들로 특징지을 수 있습니다. 기억나실지 모르겠지만, 이러한 신호들은 경고 신호, 또는 분노 관련 사건에 대한 반응입니다. 축적 단계가 지속되도록 방치하면, 폭발 단계로 이어질 수 있습니다. 폭발 단계는 언어적, 또는 신체적 공격으로 분노가 분출되는 것이 특징입니다. 여파 단계는 폭발 단계 동안 표출된 언어적,신체적 공격이 초래한 부정적인 결과로 특징지을 수 있습니다. 이러한 부정적 결과에는 수감, 손해 배상, 직장에서의 해고, 또는 약물치료 프로그램이나 사회봉사 프로그램에서의 퇴출, 가족 및 사랑하는 사람과의 절연 또는 죄책감, 수치심 및 후회 등이 포함될 수 있습니다.

공격성 주기와 분노 미터

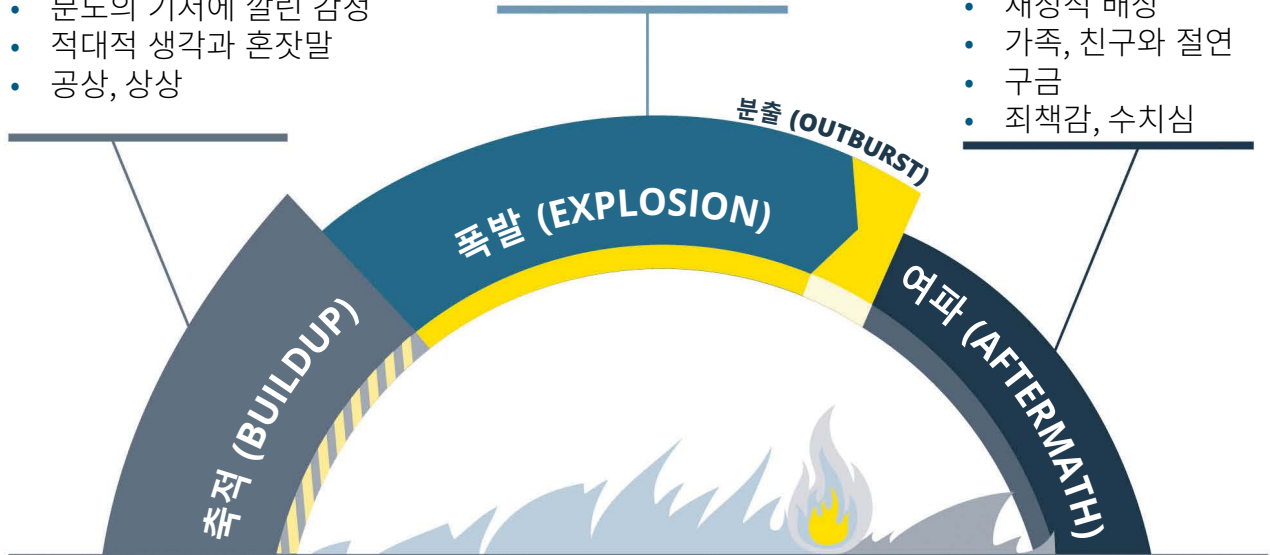
공격성 주기의 축적 단계와 폭발 단계가 분노 미터의 어떤 수준 또는 눈금과 상응하는지 기억할 필요가 있습니다. 분노 미터가 10 미만이라는 것은 축적 단계, 즉 분노가 상승하고 있다는 의미입니다. 한편, 폭발 단계는 분노 미터 수치 10에 해당됩니다. 분노 미터 수치 10은 통제력을 상실하기 시작하여 언어적 또는 신체적 공격을 통해 분노를 표출함으로써 부정적인 결과를 초래하는 시점을 의미합니다.

분노 조절 치료의 주요 목표 중 한 가지는 폭발 단계에 도달하지 않도록 분노를 통제하는 것입니다. 이러한 목표를 달성하는 방법은 분노 미터를 사용하여 달라지는 분노 수준을 관찰하고, 분노 자각 기록을 사용하여 분노가 쌓이고 있다는 것을 나타내는 신호나 경고에 주목하며, 분노 통제 계획에 포함된 전략들을 적절하게 사용하여 분노가 상승하지 않도록 하는 것입니다. 분노가 폭발 단계까지 가는 것을 방지할 수 있다면, 여파 단계까지 발전하게 되는 일이 없을 것이고 공격성 주기는 끊어질 것입니다.

- 여러분이 분노 미터 7에 도달했다면 공격성 주기의 어떤 단계에 해당하나요?

- 여러분이 분노 미터 10에 도달했다면 공격성 주기의 어떤 단계에 해당하나요?

공격성 주기

급속한 심박수 증가
몸이 달아오르거나 얼굴 빨개짐
주먹 쥐기
왔다갔다함
분노의 기저에 깔린 감정
적대적 생각과 혼잣말
공상, 상상
언어적 공격
파괴적 행동
폭력
직장 해고
치료 프로그램 퇴출
재정적 배상
가족, 친구와 절연
구금
죄책감, 수치심
분출 (OUTBURST)
폭발 (EXPLOSION)
축적 (BUILDUP)
여파 (AFTERMATH)

점진적 근육 이완법

지난주에는 이완 테크닉의 하나로 깊은 심호흡 운동을 연습했습니다. 이번 세션에서는 점진적 근육 이완법을 배웁니다. 이 연습은 가능한 한 자주 해야 합니다. 방법은 다음과 같습니다.

잠시 동안 의자에서 가장 편안한 자세를 찾아보세요. 눈을 감아도 좋습니다. 이제, 지난주와 마찬가지로 심호흡에 집중하는 것부터 시작합니다. 숨을 깊게 들이쉬어요. 그 상태로 잠시 멈춰주세요. 이제 숨을 길게 완전히 내쉬어요. 다시 한번, 숨을 깊게 들이쉬어요. 허파와 가슴을 공기로 가득 채워보세요. 이제 천천히 숨을 내쉬어요. 한 번 더, 숨을 천천히 들이쉬고, 멈추고, 내쉬어요.

이제는 심호흡을 깊고 완전하게 계속하는 동안, 의식을 손으로 가져가세요. 주먹을 세게 쥐어보세요. 잠시 그 상태를 유지합니다. 이제 주먹을 풀고 손가락을 펴고 손이 완전히 이완하도록 해보세요. 다시 한번, 주먹을 세게 쥐어보세요. 잠시 그 상태를 유지했다가 풀어줍니다. 손에 있던 긴장이 손가락 끝까지 모두 빠져나가는 모습을 상상해보세요. 긴장된 상태와 긴장이 완전히 풀린 상태의 차이점에 주목하세요.

이제는 의식을 팔로 가져가세요. 아령을 들어 올릴 때처럼 팔을 구부려보세요. 주먹과 아래팔, 이두박근에 힘을 주세요. 잠시 그 상태를 유지했다가 풀어주세요. 팔을 풀고 손이 허벅지까지 내려가도록 힘을 뺍니다. 팔의 긴장이 사라지는 것을 느껴보세요. 다시 한번, 팔을 구부려 이두박근에 힘을 주세요. 팔이 긴장되는 것을 확인하시고 그 상태를 유지한 다음 힘을 빼세요. 팔에서 긴장이 서서히 빠져나가는 것을 느껴보세요. 이제는 몸속 깊은 곳의 근육 이완법을 연습해보겠습니다.

두 어깨를 귀까지 추켜올려 보세요. 어깨를 최대한으로 긴장시키세요. 잠시 동안 긴장된 상태를 유지합니다. 이제 부드럽게 어깨를 내리고 긴장을 완전히 풀어줍니다. 다시, 어깨를 올리고, 긴장 상태를 유지했다가 풀어주세요. 어깨에서부터 긴장이 풀리기 시작하여 두 팔과 손가락으로 빠져나가는 것을 느껴보세요.

긴장이 이완될 때 근육의 감각이 얼마나 다른지 느껴보세요.

이제 의식을 목과 얼굴로 가져가세요. 얼굴의 모든 근육을 긴장시키세요. 목과 턱, 그리고 이마를 긴장시키세요. 잠시 그 상태를 유지했다가 풀어주세요. 목과 턱 주위 근육의 긴장이 풀리도록 해주세요. 이마의 주름을 펴세요. 한 번 더, 목과 얼굴에 있는 모든 근육을 긴장시키고, 잠시 그 상태를 유지했다가 풀어주세요. 머리 위와 눈 주위의 근육이 이완되는 것을 느껴보세요. 눈동자가 머리 뒤쪽으로 가라앉는 것처럼 느껴질 때까지 긴장을 풀어주세요. 턱 주위와 목의 긴장을 풀어주세요.

눈 주위 근육들의 긴장을 풀어주세요. 목 근육에서 긴장이 완전히 풀리는 것을 느껴보세요.

이제 잠시 동안 편안하게 앉아 계세요. 몸에 긴장된 곳이 남아 있는지 점검해보고 긴장을 풀어주세요. 근육이 완전히 이완되었을 때 어떤 기분이 느껴졌는지 기억하세요.

준비되었다고 생각되시면, 눈을 뜨세요. 어땠습니까? 어떤 새로운 감각을 느끼셨습니까? 지금 몸은 어떤 상태인 것 같나요? 마음의 상태는 어떤 것 같나요? 시작할 때와 지금은 어떤 차이를 느끼셨나요?

만약 이 연습 동안 고통을 경험했다면, 근육에 주는 힘을 줄이거나, 또는 힘을 주지 않고 긴장을 완화하는 데 집중할 수 있습니다.

주간 분노 모니터링

1. 지난주 분노 미터에서 도달한 가장 높은 수치는 무엇이었습니까?

___

다음 질문은 분노 자각 기록에 작성된 내용을 참조하여 대답해주십시오.

2. 분노를 유발했던 사건은 무엇이었습니까?

___

___

___

___

___

___

3. 해당 분노 관련 사건과 연관되었던 신호는 무엇이었습니까?

신체적 신호 ___

행동적 신호 ___

감정적 신호 ___

인지적 신호 ___

4. 분노 미터에서 10에 도달하지 않기 위해서 어떤 전략들을 사용했습니까?

___

___

___

___

___

- 다음 한 주 동안, 매일 분노 미터에서 가장 높은 수치를 관찰하여 기록해주십시오.

______ 월 ______ 화 ______ 수 ______ 목 ______ 금 ______ 토 ______ 일

세션 5

인지 재구성

이번 세션에서는 인지 재구성 접근법의 한 형태인 A-B-C-D 모델을 배웁니다. 그리고 A-B-C-D 모델 대신에 사용할 수 있는 사고 중지법을 배웁니다.

A-B-C-D 모델

A-B-C-D 모델 (다음 쪽 참조) 은 분노 조절 치료를 개념화하는 방식과 접근 방식이 일치합니다. 이 모델에서 "A" 는 유발 사건 (activating event) 을 의미합니다. 유발 사건은 "사건" 또는 붉은 깃발 사건이고도 합니다. "B" 는 유발 사건에 대해 가지고 있는 믿음 (belief) 을 의미합니다. 분노와 같은 감정을 생산하는 것은 사건 자체가 아니라 그 사건에 관한 우리의 해석과 믿음입니다. "C" 는 정서적 결과 (consequence) 를 의미합니다. 이것은 어떤 사건에 관한 해석과 믿음의 결과로서 경험하게 되는 감정입니다. "D" 는 논파를 의미합니다. 이 모델에서 논파는 부적응적 믿음을 파악하여 더욱 이성적이거나 현실적인 관점으로 유발 사건을 바라볼 수 있도록 논리적으로 설득하는 것입니다. 다시 말해, 분노를 유발하거나 상승시키는 자기 대화를 더욱 현실적이고 정확하게 사건을 해석할 수 있도록 하는 생각으로 대체하는 것입니다.

- A-B-C-D 모델의 각 알파벳은 무엇을 나타냅니까?

- 본인이 가진 몇 가지 부적응적 믿음들을 나열해주십시오.

- 이러한 믿음은 어떻게 논파할 수 있을까요?

A-B-C-D 모델

A = 유발 상황 또는 사건 (Activating Situation or Event)

B = 믿음 체계 (Belief System)

- 그 사건에 관해 나에게 하는 말 (나의 혼잣말)
- 타인에 대한 나의 믿음과 기대

C = 결과 (Consequence)

- 혼잣말에 따라 그 사건에 관해 느끼는 감정

D = 논파 (Dispute)

- 나의 믿음과 기대
- 이것은 비현실적 또는 비적응적인가?

출처: Ellis, A. (1979). Rational-emotive therapy. In R. Corsini (Ed.), *Current psychotherapies* (pp. 185–229). Itasca, Il: Peacock Publishers; and Ellis, A., & Harper, R.A. (1975). *A new guide to rational living.* North Hollywood, CA: Wilshire Books.

사고 중지법

분노 조절에 대한 두 번째 접근방식은 사고 중지법입니다. 사고 중지법은 A-B-C-D 모델 대신 사용할 수 있는 방법입니다. 이 접근 방식은 단순히 일련의 자기 명령을 통해 자신에게 분노를 자극하는 생각들을 중지하라고 말하는 것입니다. 예를 들어, 자신에게 다음과 같이 말할 수 있습니다. "이러한 생각은 그만해야 해. 이런 생각을 계속하면 문제를 더 악화시킬 뿐이야." , "그 상황에 말려들어서는 안 돼." "선을 넘지 마." 다시 말해, 이 테크닉은 위의 A-B-C-D 모델에서 설명한 것처럼 자신의 생각과 믿음을 논파하는 대신, 분노 상승 또는 통제력 상실로 이어지기 전에 분노를 부추기는 현재 사고 패턴을 중단하는 것이 목적입니다.

- 위에 제공된 예시 이외에 화가 날 때 사용할 수 있는 사고 중지 명령의 예는 어떤 것들이 있을까요?

주간 분노 모니터링

1. 지난주 분노 미터에서 도달한 가장 높은 수치는 무엇이었습니까?

______

다음 질문은 분노 자각 기록에 작성된 내용을 참조하여 대답해주십시오.

2. 분노를 유발했던 사건은 무엇이었습니까?

______

______

______

______

3. 해당 분노 관련 사건과 연관되었던 신호는 무엇이었습니까?

신체적 신호 ______

행동적 신호 ______

감정적 신호 ______

인지적 신호 ______

4. 분노 미터에서 10에 도달하지 않기 위해서 어떤 전략들을 사용했습니까?

______

______

______

______

______

______

______

- 다음 한 주 동안, 매일 분노 미터에서 가장 높은 수치를 관찰하여 기록해주십시오.

  ______ 월 ______ 화 ______ 수 ______ 목 ______ 금 ______ 토 ______ 일

세션 6

실습 세션 #1

이번 세션에서는 지금까지 소개되었던 분노 조절 기본 개념을 복습 및 실습합니다. 지금까지 배운 개념 또는 전략에 관해 궁금한 점이나 명확하지 않은 부분이 있다면, 그룹 리더에게 부연 설명을 요청할 수 있습니다. 지금까지 배운 내용 중 중요한 몇 가지 개념은 다음과 같습니다.

— 분노에 관한 잘못된 통념
— 분노하는 습관을 고치는 방법
— 분노 미터
— 분노 유발 요인
— 분노 신호의 4가지 유형
— 분노 자각 기록
— 분노 통제 계획
— 사회적 지원 체계를 향상하는 방법
— 깊은 심호흡 및 근육 이완 운동
— 공격성 주기
— 점진적 근육 이완법
— A-B-C-D 모델
— 사고 중지법

주간 분노 모니터링

1. 지난주 분노 미터에서 도달한 가장 높은 수치는 무엇이었습니까?

다음 질문은 분노 자각 기록에 작성된 내용을 참조하여 대답해주십시오.

2. 분노를 유발했던 사건은 무엇이었습니까?

---

3. 해당 분노 관련 사건과 연관되었던 신호는 무엇이었습니까?

신체적 신호 ____________________

행동적 신호 ____________________

감정적 신호 ____________________

인지적 신호 ____________________

4. 분노 미터에서 10에 도달하지 않기 위해서 어떤 전략들을 사용했습니까?

____

____

____

____

____

____

____

____

- 다음 한 주 동안, 매일 분노 미터에서 가장 높은 수치를 관찰하여 기록해주십시오.

______ 월 ______ 화 ______ 수 ______ 목 ______ 금 ______ 토 ______ 일

세션 7 & 8

자기주장 펴기 훈련 및 갈등 해결 모델

이 두 번의 세션에서는 자기주장을 펴는 방법과 갈등 해결 모델을 학습하고 자기주장을 펴는 방식으로 행동하는 것이 다른 사람들과의 갈등을 줄이는 데 어떻게 도움되는지 알아봅니다.

자기주장 펴기 훈련

세션 1에서 학습한 것처럼, 공격은 타인에게 해를 입히거나 기물을 파손할 의도로 하는 행동을 의미합니다. 이러한 행동에는 언어적 학대, 위협 또는 폭력적 행위가 포함될 수 있습니다. 누군가가 우리의 권리를 침해했거나 우리를 부당하게 대했을 때 가장 먼저 보이는 반응은 흔히 맞서 싸우거나 보복하는 것입니다. 공격적인 행동의 기본적인 메시지는 "나의 감정, 생각과 믿음은 중요하지만, 당신의 감정, 생각과 믿음은 중요하지도 않고 절대적이지도 않아." 라는 것입니다.

공격적인 행동 대신 선택할 수 있는 행동은 수동적이거나 자기주장을 펴지 않는 행동 방식입니다. 이러한 행동 방식은 권리가 침해되는 것을 허용하는 행동이기 때문에 바람직하지 않습니다. 이러한 경우에는 자신을 부당하게 대한 사람을 원망할 뿐만 아니라 그 사람에게 맞서지 못한 자신에게도 화가 날 수 있습니다. 수동적 행동의 기본적인 메시지는 "당신의 감정, 생각과 믿음은 중요하지만, 나의 감정, 생각과 믿음은 중요하지도 않고 절대적이지도 않아." 라는 것입니다.

수동적-공격적인 방식으로 행동하는 사람들은 다른 사람들이 그들에게 부당한 요구를 한다고 느끼는 경향이 있으므로 요구를 무시하거나 그러한 요구를 한 사람의 일을 그르치는 형태로 행동하려고 합니다. 그러한 요구가 불합리하다고 생각한다는 사실을 수동적-공격적 방식보다는 자기주장을 펴는 방식으로 표현하면, 상대방은 우리의 관점을 이해할 수 있고 우리는 타협점을 찾을 수 있을지도 모릅니다.

분노 조절 관점에서 볼 때, 우리를 불공평하게 대한 사람들을 대하는 최선의 방법은 자기주장을 펴는 방식으로 행동하는 것입니다. 자기주장을 펴는 방식으로 행동한다는 것은 다른 사람을 존중하면서 자신을 지키기 위해 맞서는 것입니다 자기주장을 펴는 행동의 기본적인 메시지는 "나의 감정, 생각과 믿음은 중요하고 당신의 감정, 생각과 믿음도 똑같이 중요해." 라는 것입니다. 자기주장을 펴는 방식으로 행동하면 공격과 관련된 부정적 결과를 초래하지 않고도, 또는 수동성이나 자기주장을 펴지 않는 행동과 관련된 자기 자신에 대한 평가 절하를 경험하지 않고도 자신의 권리를 침해한 사람에게 자신의 감정, 생각과 믿음을 표현할 수 있습니다.

자기주장을 펴는 반응, 공격적 반응, 수동적 반응은 모두 학습된 행동일 뿐 선천적으로 타고난 변화될 수 없는 특성이 아니라는 점을 강조하는 것이 중요합니다. 갈등 해결 모델을 실천하면 대인 관계 갈등을 더욱 효과적인 방식으로 해결할 수 있도록 해주는 자기주장을 펴는 반응을 개발하는 방법을 배울 수 있습니다.

- 갈등이 있을 때 공격적으로 행동하면, 어떤 문제들을 경험할 것 같은가요?

- 갈등이 있을 때 수동적으로 반응하면, 어떤 문제들을 경험할 것 같은가요?

- 갈등을 해결하기 위해 자기주장을 펴는 방식으로 행동하는 것은 어떤 이점이 있을까요?

갈등 해결 모델

갈등 해결 모델은 자기주장을 펴는 방식으로 행동하기 위해 사용할 수 있는 접근 방식입니다. 이것은 쉽게 기억할 수 있는 5가지 단계로 구성됩니다.

1. 문제 파악. 이 단계는 갈등을 유발하는 구체적인 문제를 파악하는 것을 의미합니다 (예: 데리러 간 친구가 약속 시간에 항상 늦는 것).

2. 감정 파악. 이 단계는 그러한 갈등과 연관된 감정을 파악하는 것을 의미합니다 (예: 불만, 마음 상함, 짜증).

3. 구체적인 영향 파악. 이 단계는 갈등을 유발한 문제가 미치는 구체적인 영향 또는 결과를 파악하는 것을 의미합니다 (예: 자신과 친구가 참석할 계획이던 모임에 늦는 것).

4. 갈등의 해결 여부 결정. 이 단계는 갈등을 해결할 것인지 또는 더는 문제 삼지 않을 것인지 결정하는 것을 의미합니다. 다시 말하면, 이 갈등은 문제 삼을 만큼 중요한가요?

5. 갈등의 언급 및 해결. 이 단계는 갈등을 해결하기 위한 시간을 마련하여 자신의 생각과 그에 대한 감정을 표현하고 그러한 갈등을 어떻게 해결할 것인지 논의하는 것을 의미합니다.

- 갈등 해결 모델을 사용하는 목적은 무엇인가요?

- 갈등 해결 모델 5단계가 무엇인지 확인하고 자기 자신의 사례에 적용해보십시오.

주간 분노 모니터링

1. 지난주 분노 미터에서 도달한 가장 높은 수치는 무엇이었습니까?

다음 질문은 분노 자각 기록에 작성된 내용을 참조하여 대답해주십시오.

2. 분노를 유발했던 사건은 무엇이었습니까?

3. 해당 분노 관련 사건과 연관되었던 신호는 무엇이었습니까?

신체적 신호

행동적 신호

감정적 신호

인지적 신호

4. 분노 미터에서 10에 도달하지 않기 위해서 어떤 전략들을 사용했습니까?

____

____

____

____

____

____

____

- 다음 한 주 동안, 매일 분노 미터에서 가장 높은 수치를 관찰하여 기록해주십시오.

  ______ 월 ______ 화 ______ 수 ______ 목 ______ 금 ______ 토 ______ 일

세션 9 & 10

분노와 가족

이 두 번의 세션에서는 분노와 다른 감정이 가족 내에서 어떻게 표출되었는지 생각해봅니다. 여기에는 과거의 가족 간 상호관계가 현재의 사고방식, 감정과 행동에 어떻게 영향을 미치고 있는지 분석하는 것이 포함됩니다.

분노와 가족

많은 사람들은 부모와 상호관계로부터 성인이 되었을 때의 행동, 사고, 감정과 태도에 많은 영향을 받습니다. 우리가 분노를 느끼는 감정과 분노를 표출하는 방식은 우리의 부모 또는 부모의 역할을 한 사람으로부터 보고 배운 결과입니다. 다음 일련의 질문은 부모님이나 함께 자란 가족과의 상호관계에 관한 내용입니다. 이러한 가족 문제를 논의하는 것은 때때로 불편한 감정을 유발할 수 있습니다. 그러한 감정이 떠오른다면 그룹 리더나 상담원에게 반드시 알려주십시오.

- 가족을 설명해주세요. 부모님 모두와 함께 살았습니까? 형제자매가 있습니까? 자란 곳은 어디입니까?

- 성장하는 동안 가족은 어떤 방식으로 분노를 표출했습니까? 아버지는 분노를 어떻게 표출했습니까? 어머니는 분노를 어떻게 표출했습니까? 신체적 폭력을 가하겠다는 위협을 받은 적이 한 번이라도 있습니까? 아버지 또는 어머니는 상대를 학대했거나 여러분을 학대했습니까?

- 행복이나 슬픔과 같은 다른 감정들은 가족 내에서 어떻게 표현되었습니까? 분노와 불만과 같은 감정들만이 표출되었습니까, 아니면 다양한 감정들이 표현되었습니까?

- 훈육은 누가 어떻게 했습니까? 훈육에 체벌이 포함되었습니까 (예: 손찌검, 혁대, 회초리 또는 기타 물체에 의한 체벌)? 이러한 훈육에 어떻게 반응하셨습니까?

- 가족 내에서 여러분은 어떤 역할이었습니까? 예를 들어, 영웅, 구조자, 피해자, 광대, 또는 희생양 중 어디에 해당했습니까?

- 아버지와 일반적인 남성에 관해 어떤 인상을 받았습니까? 어머니와 일반적인 여성에 관해 어떤 인상을 받았습니까?

- 현재 대인 관계에까지 이어지는 감정, 사고방식과 행동은 어떤 것들이 있습니까? 그러한 행동은 현재 어떤 목적을 충족한다고 생각하십니까? 만약 그러한 행동을 그만둔다면 어떻게 될 것 같습니까?

주간 분노 모니터링

1. 지난주 분노 미터에서 도달한 가장 높은 수치는 무엇이었습니까?

다음 질문은 분노 자각 기록에 작성된 내용을 참조하여 대답해주십시오.

2. 분노를 유발했던 사건은 무엇이었습니까?

3. 해당 분노 관련 사건과 연관되었던 신호는 무엇이었습니까?

신체적 신호

행동적 신호

감정적 신호

인지적 신호

4. 분노 미터에서 10에 도달하지 않기 위해서 어떤 전략들을 사용했습니까?

____

____

____

____

____

____

____

- 다음 한 주 동안, 매일 분노 미터에서 가장 높은 수치를 관찰하여 기록해주십시오.

  ______ 월 ______ 화 ______ 수 ______ 목 ______ 금 ______ 토 ______ 일

세션 11

실습 세션 #2

이번 세션에서는 지금까지 그룹에 소개되었던 분노 조절의 기본 개념을 복습하고 연습합니다. 지금까지 배운 개념 또는 전략에 관해 궁금한 점이나 명확하지 않은 부분이 있다면, 그룹 리더에게 부연 설명을 요청할 수 있습니다. 지금까지 배운 내용 중 중요한 몇 가지 개념은 다음과 같습니다.

- 분노에 관한 잘못된 통념
- 분노하는 습관을 고치는 방법
- 분노 미터
- 분노 유발 요인
- 분노 신호의 4가지 유형
- 분노 자각 기록
- 분노 통제 계획
- 사회적 지원 체계를 향상하는 방법
- 깊은 심호흡 및 근육 이완 운동
- 공격성 주기
- 점진적 근육 이완법
- A-B-C-D 모델
- 사고 중지법
- 자기주장 펴기 훈련
- 갈등 해결 모델
- 분노와 가족

주간 분노 모니터링

1. 지난주 분노 미터에서 도달한 가장 높은 수치는 무엇이었습니까?

다음 질문은 분노 자각 기록에 작성된 내용을 참조하여 대답해주십시오.

2. 분노를 유발했던 사건은 무엇이었습니까?

____

____

____

3. 해당 분노 관련 사건과 연관되었던 신호는 무엇이었습니까?

신체적 신호 ____

행동적 신호 ____

감정적 신호 ____

인지적 신호 ____

4. 분노 미터에서 10에 도달하지 않기 위해서 어떤 전략들을 사용했습니까?

____

____

____

____

____

____

____

____

- 다음 한 주 동안, 매일 분노 미터에서 가장 높은 수치를 관찰하여 기록해주십시오.

  ______ 월 ______ 화 ______ 수 ______ 목 ______ 금 ______ 토 ______ 일

세션 12

종료 및 수료식

이 마지막 세션에서는 분노 통제 계획을 검토하고 각 치료 요소를 유용성과 이해도에 따라 평가합니다. 그리고 종료 활동을 완료한 다음 수료증을 제공하는 시간을 가집니다.

종료 활동

- 분노 조절 세션을 통해 어떤 것을 배웠습니까?

- 자신의 분노 통제 계획에 포함된 전략들을 알려주십시오. 분노 조절 능력을 향상할 수 있도록 이러한 전략들을 어떻게 사용할 수 있다고 생각하십니까?

- 분노 조절 능력을 계속 향상할 수 있는 방법은 무엇이 있다고 생각하십니까? 나아지기를 원하는 특별한 부분이 있습니까?

부록

저자 감사의 글

이 학습 교재는 Patrick M. Reilly, Ph.D., Michael S. Shopshire, Ph.D., Timothy C. Durazzo, Ph.D. 및 Torri A. Campbell, Ph.D.가 공동 집필하였습니다. 저자들은 원본 매뉴얼과 학습 교재 개발을 위해 다양한 면에서 도와주신 아래 전문의 여러분과 연구자 여러분께 감사의 마음을 전하고자 합니다.

Robert Awalt, Psy.D., Peter Banys, M.D., Torri Campell, Ph.D., H. Westley Clark, M.D., J.D., M.P.H., Darcy Cox, Ph.D., John Coyne, M.A., Timothy Durazzo, Ph.D., Sharon Hall, Ph.D., Anthony Jannetti, Ph.D., Monika Koch, M.D., Peg Maude-Griffin, Ph.D., Robert Ouaou, Ph.D., Teron Park, Ph.D., Amy Rosen, Psy.D., Sheila Shives, M.A., James Sorensen, Ph.D., David Thomson, LCSW, Donald Tusel, M.D., David Wasserman, Ph.D., 및 Lisa Wasserman, M.A.

또한, 개발 추진 및 홍보 담당관으로서 봉사해주신 SAMHSA 직원, Darrick D. Cunningham, LCSW, BCD, 및 Arlin Hatch, CDR, USPHS, Ph.D. 여러분께도 감사의 마음을 전하고자 합니다.